



呉市教育委員会
学校施設課

1月 給食だより



1月は、1年の締めくくりとなる3学期が始まります。冬休み明けは、朝起きるのが辛くなったり、体がだるくなったりする人が多いようです。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活のリズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう!!

1月24日から30日は全国学校給食週間

学校給食の歴史

明治22年 学校給食のはじまり（約130年前）

山形県の忠愛小学校で経済的に恵まれない児童に、おにぎりとおかずを昼食として出したのが学校給食の始まりといわれています。

昭和16～20年 戦争で学校給食の危機

戦争による食糧難で学校給食を続けることが難しくなりました。

昭和22年 学校給食再開

アメリカからの物資援助を受けて、都市部などで戦後はじめて学校給食が作られるようになりました。12月24日に給食物資贈呈式が行われ、その後冬休みに重ならない1月24日から30日が「全国学校給食週間」になりました。

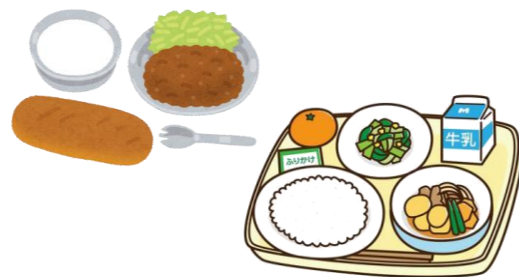
呉市でも給食が再会され、家にある野菜を持ち寄り、保護者が交代でみそ汁やスープだけを作る給食がはじまりました。

昭和25年 完全給食のはじまり（呉市は昭和26年）

パン・ミルク・おかずの完全給食が行われ全国に広まりました。

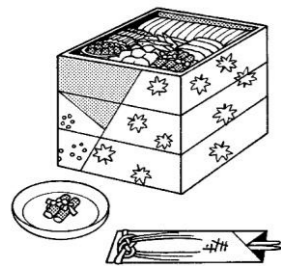
昭和51年 米飯の導入（呉市は昭和55年）

現在の給食へ



おせち料理の意味を知ろう

おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えした料理のことをいいました。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穡、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。



令和4年1月 中学校給食献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|--|---|
| <p>😊 みんなで給食を食べよう 😊</p> <p>◆翌月から給食を希望される場合・・・ 締切日までに学校へ 『中学校給食変更申込書』を提出してください。 (月単位で変更できます)</p> <p>◆給食費の援助 経済的な理由によって就学が困難と認められる家庭に給食費等について援助を行う「就学援助」の制度があります。 (学校又は学校教育課で手続きが必要です)</p> <p>《マークの説明》</p> <p>🍴 スプーンがあると食べやすいです</p> <p>🍲 汁物がある日です</p> <p>🍳 卵料理の日です</p> | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| <p>👨‍👩‍👧‍👦 成人の日</p> <p>ごはん、牛乳 ブリの照り焼き ちくわの天ぷら ほうれん草ソテー 煮しめ 紅白なます 白玉雑煮</p> <p>🍲 行事食：鏡開き</p> <p>エネルギー 857 kcal</p> | <p>ごはん、牛乳 プリの照り焼き ちくわの天ぷら ほうれん草ソテー 煮しめ 紅白なます 白玉雑煮</p> <p>🍲 行事食：鏡開き</p> <p>エネルギー 857 kcal</p> | <p>ごはん、牛乳 鶏肉の甘辛揚げ インゲンソテー 高野豆腐の卵とじ 白菜のおかか和え</p> <p>🍳 卵料理の日</p> <p>エネルギー 894 kcal</p> | <p>ごはん、牛乳 白身魚の洋風焼き イタリアンマカロニ ジャーマンポテト わかめの青じそ風味</p> <p>🍲 不足しがちな海藻類：わかめ</p> <p>エネルギー 855 kcal</p> | <p>ごはん、牛乳 カレー 野菜コロッケ 炒めビーフン 大根とハムのサラダ パイン缶</p> <p>🍴</p> <p>エネルギー 876 kcal</p> |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| <p>ごはん、牛乳 豆腐ハンバーグ おろしソース フライドポテト シーザーサラダ ひじきの炒め煮 小袋シーザーサラダ</p> <p>エネルギー 798 kcal</p> | <p>ごはん、牛乳 いわしのピリ辛揚げ もやしソテー 親子煮 小松菜のナムル</p> <p>🍳 卵料理の日</p> <p>エネルギー 784 kcal</p> | <p>コッペパン、牛乳 ささみのチーズフライ ミートスパゲティ 生揚げのカレー炒め インゲンツナごまドレ和え 春雨スープ 小袋チョコレート</p> <p>🍲</p> <p>エネルギー 803 kcal</p> | <p>ごはん、牛乳 すきやき たこボール ほうれん草の卵とじ</p> <p>🍳 卵料理の日</p> <p>鉄分が豊富：ほうれん草</p> <p>エネルギー 812 kcal</p> | <p>ごはん、牛乳 ホキの磯辺揚げ ブロッコリーソテー 噛みってる! GoGo炒め 大学いも</p> <p>🍠</p> <p>エネルギー 823 kcal</p> |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| <p>ごはん、牛乳 さばの藻塩焼き ひじきのかき揚げ チキンビーンズ 小松菜のじゃこ炒め</p> <p>🍲</p> <p>鉄分が豊富：小松菜</p> <p>エネルギー 814 kcal</p> | <p>ごはん、牛乳 豚肉のブルコギ風 ポイルブロッコリー 中華はるさめ パンプキンチーズ みそ汁</p> <p>🍲</p> <p>エネルギー 802 kcal</p> | <p>ごはん、牛乳 ドライカレー グリーンポテト 豚しゃぶ にんじんシリシリ</p> <p>🍴</p> <p>エネルギー 847 kcal</p> | <p>ごはん、牛乳 鶏肉のから揚げ ほうれん草のソテー りっちゃんのサラダ りんご</p> <p>🍴</p> <p>エネルギー 891 kcal</p> | <p>わかめごはん、牛乳 さけのちゃんちゃん焼き マカロニソテー ポイルブロッコリー 豆腐の中華煮込み もやしのゆかり和え</p> <p>エネルギー 812 kcal</p> |
| 31 | <p>1月11日は鏡開きの日</p> <p>1月11日は鏡開きです。鏡開きとは、お供えした鏡もちを下げて食べる年中行事です。お供えしたもちには、神様が宿っているため刃物で切らずに木づちや手などで小さく割り、お汁粉やお雑煮にして食べる行事です。 給食では、1月11日(火)に白玉餅のはいった「白玉雑煮」をとりいれています。</p> <p>🍲</p> | | | |
| <p>ごはん、発酵乳 豚の竜田揚げ 二色ソテー 塩やきそば インゲンごま和え</p> <p>エネルギー 819 kcal</p> | | | | |

※献立によっては、揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。
※この献立は、呉市での基本であり、各校の行事によって、給食を実施しない日もあります。

献立・アレルギー特定原材料一覧表（令和4年1月分）

※ 調理過程でのアレルギー対応は、卵（下表の料理名の前に★がついている料理）と飲用牛乳のみです。フライのつなぎなど微量に含まれる卵は対応できません。

※ 卵と飲用牛乳以外のアレルギー対応は、生徒各自で行ってください。

| 日付 | 曜日 | 料理名 | 食 材 | 卵 | 乳 | 小麦 | そば | 発酵大豆 | えび | かに |
|----|----|---------------|---|---|---|----|----|------|----|----|
| 7 | 金 | ごはん | ごはん(米) | | | | | | | |
| | | ヒレカツ | (冷) ヒレカツ2個・食油 | | | ● | | | | |
| | | ブロッコリーソテー | (冷) ブロッコリー・人参・食油・食塩・こしょう | | | | | | | |
| | | 春雨の五目炒め | 春雨・豚もも・玉ねぎ・人参・キャベツ・(冷) 小松菜・しょうが・ごま油・トウバンジャン・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん | | | ● | | | | |
| | | ミックス缶 | みかん缶詰・パインアップル缶詰 | | | | | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | ● | | | | | |
| 11 | 火 | ごはん | ごはん(米) | | | | | | | |
| | | ブリの照り焼き | (冷) ぶり切り身・酒・食油・しょうが・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖・でん粉 | | | ● | | | | |
| | | ちくわ天ぷら | 焼き竹輪・天ぷら粉・食塩・食油 | | | ● | | | | |
| | | ほうれん草ソテー | (冷) ほうれん草・人参・(冷) カーネルコーン・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ | | | ● | | | | |
| | | 煮しめ | 板こんにゃく・人参・(冷) 里芋・れんこん・干しいたけ・(冷) さやえんどう・上白糖・かつおだし・こいくちしょうゆ・みりん・食塩 | | | ● | | | | |
| | | 紅白なます | 大根・人参・食酢・上白糖・食塩 | | | | | | | |
| | | 白玉雑煮 | 白玉餅・鶏もも肉・白菜・人参・大根・かつおだし・こいくちしょうゆ | | | ● | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | | ● | | | | | | | |
| 12 | 水 | ごはん | ごはん(米) | | | | | | | |
| | | 鶏肉の甘辛揚げ | 鶏もも肉・しょうが・酒・でん粉・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん・粉とうがらし | | | ● | | | | |
| | | インゲンソテー | (冷) さやいんげん・人参・食油・食塩・こしょう | | | ● | | | | |
| | | ★高野豆腐の卵とじ | 凍り豆腐(細切)・玉ねぎ・人参・卵・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・かつおだし | ● | | ● | | | | |
| | | 白菜のおかか和え | 白菜・人参・和え物用削り節・うすくちしょうゆ | | | ● | | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | ● | | | | | |
| 13 | 木 | ごはん | ごはん(米) | | | | | | | |
| | | 白身魚の洋風焼き | (冷) ホキ切り身・酒・食塩・こしょう・玉ねぎ・乾燥パセリ・マヨネーズ・食油 | ● | | ● | | | | |
| | | イタリアンマカロニ | マカロニ・食塩・玉ねぎ・ベーコン・食油・トマトピューレー・ケチャップ・こしょう・ウスターソース | ● | ● | ● | | | | |
| | | ジャーマンポテト | ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・乾燥パセリ・食油・コンソメスープの素・食塩・こしょう | ● | ● | ● | | | | |
| | | わかめの青じそ風味 | カットわかめ・人参・(冷) カーネルコーン・大根・ノンオイル青じそドレッシング | | | ● | | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | ● | | | | | |
| 14 | 金 | 妻ごはん | ごはん(米)・おおむぎ 米粒麦 | | | | | | | |
| | | カレー | カレー ビーフレトルトパウチ | | ● | ● | | | | |
| | | 野菜コロッケ | 野菜コロッケ・食油 | | ● | ● | | | | |
| | | 炒めビーフン | 豚もも・ビーフン・キャベツ・人参・玉ねぎ・青ピーマン・食油・食塩・こしょう・うすくちしょうゆ・ごま油・中華だし | | | ● | | | | |
| | | 大根とハムのサラダ | 大根・ロースハム・キャベツ・人参・(冷) カーネルコーン・和風ドレッシングしょうゆ味 | ● | ● | ● | | | | |
| | | パイン缶 | パインアップル缶詰 | | | ● | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | | ● | | | | | | | |
| 17 | 月 | ごはん | ごはん(米) | | | | | | | |
| | | 豆腐ハンバーグおろしソース | (冷) 豆腐ハンバーグ・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・酒・大根・でん粉 | | | ● | | | | |
| | | フライドポテト | ナチュラルカットポテト・食油・食塩 | | | ● | | | | |
| | | シーザーサラダ | ベーコン・キャベツ・赤パプリカ・(冷) カーネルコーン・(冷) ブロッコリー | ● | ● | ● | | | | |
| | | 小袋シーザーサラダ | 食物油脂・チーズ・醸造酢・にんにく | ● | ● | | | | | |
| | | ひじきの炒め煮 | 油揚げ・干ひじき・人参・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん | | | ● | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | | ● | | | | | | | |
| 18 | 火 | ごはん | ごはん(米) | | | | | | | |
| | | いわしのピリ辛揚げ | (冷) いわし開き・酒・しょうが・でん粉・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・トウバンジャン | | | ● | | | | |
| | | もやしのソテー | 太もやし・人参・食油・食塩・こしょう | | | ● | | | | |
| | | ★親子煮 | 鶏もも肉・卵・干しいたけ・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・かつおだし・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・食塩 | ● | | ● | | | | |
| | | 小松菜のナムル | (冷) 小松菜・人参・中華だし・こいくちしょうゆ・ごま油・白いりごま | | | ● | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | | ● | | | | | | | |
| 19 | 水 | コッペパン | (冷) コッペパン | | | ● | | | | |
| | | 小袋チョコレート | チョコレートスプレッド | | | ● | | | | |
| | | ささみのチーズフライ | (冷) チーズ入りささみフライ・食油 | | | ● | | | | |
| | | ミートスパゲティ | 鶏ひき肉・にんにく・玉ねぎ・人参・スパゲティ・食塩・食油・ホールトマト缶詰・トマトピューレー・ケチャップ・上白糖・こしょう・ウスターソース | | | ● | | | | |
| | | 生揚げのカレー炒め | 生揚げ・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・(冷) グリンピース・食油・中華だし・上白糖・食塩・こいくちしょうゆ・カレー粉 | | | ● | | | | |
| | | インゲンツナごまドレ和え | (冷) さやいんげん・人参・まぐろ水煮フレーク・胡麻ドレッシングクリーミー | ● | | ● | | | | |
| | | 春雨スープ | 豚もも・(冷) 小松菜・人参・春雨・玉ねぎ・食塩・こしょう・ごま油・中華だし | | | ● | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | | ● | | | | | | | |
| 20 | 木 | ごはん | ごはん(米) | | | | | | | |
| | | すき焼き | 牛肉・食油・焼き豆腐・糸こんにゃく・人参・白菜・ごぼう・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・酒 | | | ● | | | | |
| | | たこボール | 木綿豆腐・ゆでだこ(冷)・切りこんにゃく・キャベツ・葉ねぎ・天ぷら粉・食塩・食油・お好みソース・ウスターソース・青のり | | | ● | | | | |
| | | ★ほうれん草の卵とじ | (冷) ほうれん草・玉ねぎ・人参・ごま油・卵・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・かつおだし | ● | | ● | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | | ● | | | | | | | |
| 21 | 金 | ごはん | ごはん(米) | | | | | | | |
| | | ホギの磯辺揚げ | (冷) ホキ切り身・酒・食塩・天ぷら粉・青のり・食油 | | | ● | | | | |
| | | ブロッコリーソテー | (冷) ブロッコリー・人参・(冷) カーネルコーン・食油・食塩・こしょう | | | ● | | | | |
| | | 噛みってる! GoGo炒め | ごぼう・豚もも・切りこんにゃく・人参・(冷) さやいんげん・ごま油・白いりごま・赤みそ・こいくちしょうゆ・上白糖・酒 | | | ● | | | | |
| | | 大学いも | (冷) さつまいも・食油・黒ごま・上白糖・こいくちしょうゆ | | | ● | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | | ● | | | | | | | |
| 24 | 月 | ごはん | ごはん(米) | | | | | | | |
| | | さばの薬塩焼き | (冷) さば切り身・薬塩 | | | ● | | | | |
| | | ひじきのかき揚げ | 干ひじき・玉ねぎ・人参・(冷) さやいんげん・天ぷら粉・食塩・食油 | | | ● | | | | |
| | | チキンピーンズ | 鶏もも肉・大豆水煮・じゃがいも・玉ねぎ・人参・食油・(冷) グリンピース・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・食塩・こしょう | | | ● | | | | |
| | | 小松菜のじゃこ炒め | (冷) 小松菜・しらす干し・玉ねぎ・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう | | | ● | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | | ● | | | | | | | |

| 日付 | 曜日 | 料理名 | 食 材 | 卵 | 乳 | 小麦 | そば | 発酵大豆 | えび | かに |
|----|----|------------|--|---|---|----|----|------|----|----|
| 25 | 火 | ごはん | ごはん(米) | | | | | | | |
| | | 豚肉のブルコギ風 | 豚もも・食塩・こしょう・にんにく・人参・玉ねぎ・エリンギ・青ピーマン・食油・酒・上白糖・トウバンジャン・こいくちしょうゆ・中みそ・白いりごま | | | ● | | | | |
| | | ポイルブロッコリー | (冷) ブロッコリー・食塩 | | | ● | | | | |
| | | 中華はるさめ | 春雨・きゅうり・人参・きくらげスライス・食酢・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・食塩 | | | ● | | | | |
| | | パンキンチーズ | かぼちゃ・ダイスチーズ・食塩・こしょう | | | ● | | | | |
| | | みそ汁 | カットわかめ・えのきたけ・玉ねぎ・中みそ・葉ねぎ・かつおだし | | | ● | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | | ● | | | | | | | |
| 26 | 水 | ごはん | ごはん(米) | | | | | | | |
| | | ドライカレー | 鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・刻み蒸し大豆・(冷) グリンピース・食油・にんにく・しょうが・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・食塩・こしょう | | | ● | | | | |
| | | グリーンポテト | じゃがいも・青のり・食塩・こしょう | | | ● | | | | |
| | | 豚しゃぶ | 豚もも・キャベツ・人参・太もやし・胡麻ドレッシングクリーミー | ● | | ● | | | | |
| | | にんじんシリシリ | 人参・まぐろ水煮フレーク・(冷) カーネルコーン・食塩・かつおだし・こいくちしょうゆ・みりん・食油 | | | ● | | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | ● | | | | | |
| 27 | 木 | ごはん | ごはん(米) | | | | | | | |
| | | 鶏肉のから揚げ | 鶏もも肉・こいくちしょうゆ・しょうが・にんにく・でん粉・食油 | | | ● | | | | |
| | | ほうれん草のソテー | (冷) ほうれん草・人参・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ | | | ● | | | | |
| | | りっちゃんサラダ | キャベツ・きゅうり・人参・(冷) カーネルコーン・ロースハム・塩昆布・和え物用削り節・オリーブ油・りんご酢・上白糖・食塩・こしょう | ● | ● | ● | | | | |
| | | りんご | りんご1/8個・食塩 | | | ● | | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | ● | | | | | |
| 28 | 金 | わかめごはん | ごはん(米)・炊き込みわかめ | | | | | | | |
| | | さけのちゃんちゃん焼 | (冷) さけ切り身・酒・こしょう・食油・キャベツ・玉ねぎ・人参・しめじ・中みそ・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん | | | ● | | | | |
| | | マカロニソテー | マカロニ・食塩・食油・こしょう | | | ● | | | | |
| | | ポイルブロッコリー | (冷) ブロッコリー・食塩 | | | ● | | | | |
| | | 豆腐の中華煮込み | 豚もも・木綿豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・干しいたけ・葉ねぎ・しょうが・こいくちしょうゆ・酒・中華だし・上白糖・食塩・ごま油・でん粉 | | | ● | | | | |
| | | もやしのゆかり和え | 太もやし・人参・食塩・ゆかり | | | ● | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | | ● | | | | | | | |
| 31 | 月 | ごはん | ごはん(米) | | | | | | | |
| | | ジョア(マスカット) | ジョア(マスカット) | | | ● | | | | |
| | | 豚の竜田揚げ | 豚ロース・こいくちしょうゆ・しょうが・にんにく・上白糖・でん粉・食油 | | | ● | | | | |
| | | 二色ソテー | 青ピーマン・太もやし・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう | | | ● | | | | |
| | | 塩やきそば | 中華めん・キャベツ・玉ねぎ・(冷) 赤パプリカ・青ピーマン・豚もも・食塩・こしょう・食油・中華だし | | | ● | | | | |
| | | インゲンごま和え | (冷) さやいんげん・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま | | | ● | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | | ● | | | | | | | |

| 単 位 | エネルギー | たんぱく質 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|-----|---------|----------|--------|-------|---------|--------|--------|-------|------|-------|
| 月平均 | 829kcal | 1.5% | 34.4mg | 3.4mg | 341μgRE | 0.5mg | 2.8mg | 3.6mg | 4.8g | 2.8g |
| 基 準 | 830kcal | 1.3~2.0% | 45.0mg | 4.5mg | 300μgRE | 0.5mg | 0.6mg | 3.5mg | 7.0g | 2.5g |

・給食献立の料理別に使用している食品と、加工品・調味料について記載しています。アレルギー特定原材料のうち、表示義務のある7品目が含まれている場合は「●」を表示しています。その他の品目についてお知りになりたい場合は、学校までお問い合わせください。

・食材の表記において、下味等、調理工程順に記載しているため、1つの料理に同じ食材が複数回、表記される場合があります。

・製造や調理の際に起こりうるコンタミネーション(同一製造ライン使用、原材料の採取方法、えび、かにを捕食していることによるもの)については記載しておりません。